

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №37 комбинированного вида»**

Использование психогимнастики в дошкольном учреждении

**Учитель-дефектолог
(учитель-логопед)
Пономарёва Е. В.**





Психогимнастика

- **Психогимнастика** - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). (СНОСКА: Из книги: Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1990).

В её основе лежит игра, являющаяся основным видом деятельности дошкольника.

Когда использовать психогимнастику?

Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни.

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе *с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.*

Также нужно включать психогимнастический комплекс в дни, когда запланированы занятия с высокими интеллектуальными или психоэмоциональными нагрузками.



Основная цель занятий по психогимнастике — овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

ЦЕЛЬ ПСИХОГИМНАСТИКИ

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.



Для этого педагогу необходимо решать следующие методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; учить подражательно воспроизводить чужие эмоции; фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; анализировать и словесно описывать мышечные проявления эмоций; повторно воспроизводить эмоции в заданных упражнениях; контролировать ощущения.

Структура занятий по психогимнастике

Начальный этап — беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая, красочная игрушка, сюрпризный момент и другое.

Цель: мотивация детей на тематику занятия или другую форму работы.



Структура занятий по психогимнастике

Этап проживания действий —

отработка основных движений, гимнастических упражнений и другое.

Цель: достижение результата обучающих, воспитательных и развивающих задач.



Структура занятий по психогимнастике

Этап организации эмоционального общения.

Цель: тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга. В содержание общения ребенка со взрослым или сверстником включаются такие упражнения, как обмен ролями партнеров по общению, оценка своих эмоций и эмоций партнера. Ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Структура занятий по психогимнастике

Этап организации контролируемого поведения.

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции. Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов;

Структура занятий по психогимнастике

Заключительный этап.

Цель: закрепление содержания предлагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

1. Пластические этюды

Изобразить ласковую кошечку, игривого жеребенка; довольную, полакомившуюся капустой козочку; бодливую корову, грозного быка; поросенка, валяющегося в грязи; верблюда, идущего по пустыне.

Обыгрывание ситуаций

Кошка и мышка.

Изобразить мышонка, попавшего в лапы кошки, и довольную кошку. Показать хитрого мышонка, убежавшего от кошки, и огорченную кошку.

Передать движением, мимикой или иным способом бычка и ежика (по содержанию стихотворения).

Ежик и бычок

Встретил ежика бычок

И лизнул его в бочок.

Но, лизнув его, бычок

Уколол свой язычок.

А колючий еж смеется:

«В рот не суй что попадется!» А. Воронько



2. Образно-пластическое творчество детей

Представить: вы строители. Наливаете краску в ведро, красите стену, ставите лестницу к стене, поднимаетесь по лестнице, забиваете гвозди молотком, сверлите дырки дрелью, вставляете стекла в раму, проводите электропроводку, открываете и закрываете замок.

Угадайте, что я делаю.

Один ребенок показывает действия строителей, а другие — угадывают.

Образные перевоплощения и оживление предметов

Изобразить подъемный кран, груженный самосвал, брошенный на дороге кирпич, бетономешалку, электродрель и другие инструменты.

Изобразить дом, покинутый хозяевами; разрушенную избушку; дом, в который въезжают новоселы.

Представить себя пилой, полотком, дрелью. Показать назначение этих инструментов.



3. Передать мимикой и движением поведение...



Обыгрывание...

Енот-полоскун полощется в воде, барсук прячется в норе, ежик ищет место для зимней спячки, лось-великан ходит по болоту, белочка грызет орешки.

Медведь в берлоге.

Осень. Медведь выбирает место для берлоги, ложится и засыпает. Зима. Медведь находится в зимней спячке. Весна. Медведь просыпается, вертит головой, вытягивает поочередно ноги, зевает, потягивается, а затем выходит из берлоги. Лето. Медведь лакомится малиной и ловит рыбу.

Медвежата и пчелы.

Медвежата мед искали, дружно дерево качали. Показать, как раскачивается дерево. Изобразить, как медведь залезает на него, запускает лапу в улей, ест сладкий мед, выражая удовольствие. Пчелы нападают и жалят медведя, ему больно. Показать, как медведь отмахивается, бежит, а затем прыгает в воду. Изобразить: вам жалко медведя.

Изобразить движением, мимикой или другим способом птиц и зверей (зайца, медведя, лису и других) по содержанию стихотворений.

Шумный Ба-Бах
В очень громких сапогах
Ходит по лесу Ба-Бах!
И, заслышав этот звук,
В ветках спрятался Тук-тук,
На сосну взбежал Цок-цок,
В чашу кинулся
Прыг-скок;
Чик-чиришка в листья — порх!
Шебуршонок в норку — порх!
Тихо-тихо все сидят
И, хихикая, следят,
Как шумит в лесу Ба-Бах
В очень громких сапогах.

Дж. Ривз

Мишка

Бедный мишка заболел —
Мишка много меда ел.
Мишка плачет и кричит:
— У меня живот болит!
Мишка стонет,
Слезы льет —
У него болит живот.
Непослушный
Жадный мишка
Съел лесной малины лишка.

Ф. Бобылев



Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта и т. п.), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).



Как использовать психогимнастику воспитателю ДООУ.

- ❑ В качестве частичного замещения «физкультурных минуток», предусмотренных в структуре занятия.
- ❑ В качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной).
- ❑ В качестве «оживления» материала в работе по нравственному воспитанию (Вводить в беседу по нравственной проблеме, после чтения литературного фрагмента, или вместо использования педагогической ситуации).
- ❑ Как самостоятельный вид подгрупповой работы, а также для индивидуальной работы с детьми, имеющими «блеклые» моторные реакции, с детьми, затрудняющимися выразить свои мысли и чувства.



Применение элементов психогимнастики в ДОУ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ

МУЗЫКАЛЬНЫЕ
ЗАНЯТИЯ

РАЗВИТИЕ РЕЧИ И
ОЗНАКОМЛЕНИЕ С
ОКРУЖАЮЩИМ

КОРРЕКЦИОННЫЕ
ЗАНЯТИЯ С
ДЕФЕКТОЛОГОМ,
ЛОГОПЕДОМ И
ПСИХОЛОГОМ

ЭТИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ- БЕСЕДЫ

СВОБОДНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ДЕТЕЙ

НРАВСТВЕННО-
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ



В пособии изложена оригинальная методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обобщая свой многолетний опыт, автор предлагает читателям курс специальных игровых занятий, направленных на совершенствование у детей внимания, памяти, воображения, эмоций, нравственных представлений; дает методические указания по проведению этих занятий.